



# Day 21

## על קטרין סוייצר וריצת מרתון

ריצת מרתון היא ריצה למרחק של 42.195 קילומטרים. שיא העולם לנשים שייך לפאולה רדקליף (בריטניה), ועומד על 2:15:25 שעות. הוא נקבע במרתון לונדון ב-13 באפריל 2003. לעומת זאת זמן סביר לסיים מרתון הוא בסביבות הארבע עד חמש שעות ריצה....  
באשר פחות מ-4 שעות זאת תוצאה שנחשבת מצוינת אצל רצות חובבות. מיד עם סיומה של ריצת המרתון סובלים השרירים מחולשה קיצונית. המערכת החיסונית נחלשת, והאיזון הכימי של הדם משתנה. התאוששות מלאה מריצת מרתון עשויה להמשך כשלושה שבועות

קטרין סוייצר עליה דיברנו באימון 7, היא הרצה הראשונה שסיימה את מרתון בוסטון. מצורפים עוד חומרים על קטרין, שהיא כיום ממנהיגות עולם הריצה לנשים ודמות מעוררת השראה בכל מה שקשור לקידום נשים בתחום הריצה. בעת לחיצה על שם הסרטון הוא יפתח בחלונית חדשה

סרטון קצר של קטרין מדברת על המרתון שהיה

כתבה וסרטון של קטרין מסיימת את מרתון בוסטון שוב, 50 שנה אחרי שסיימה אותו לראשונה

קטרין סוייצר מתראיינת למגזין את

